Hua Hu Ching

Introducción

El Tao Te King* de Lao Tse se encuentra entre los libros más traducidos y apreciados del mundo. Singular en su lucidez, venerado por encima de las fronteras culturales por su sabiduría intemporal, entre los occidentales se cree que fue el único libro de Lao Tse. Pocos saben que en un libro llamado el Hua Hu Ching se recopiló una serie de sus enseñanzas orales sobre el logro de la iluminación.

Las enseñanzas del Hua Hu Ching poseen una enorme autoridad y una gran importancia, por ser literalmente para los seres humanos ordinarios un mapa de carreteras del territorio de lo divino. Como era tal vez de prever, el libro fue prohibido en una época de luchas políticas en China y se ordenó que todos los ejemplares fueran quemados. Si no hubiera sido por la tradición taoísta de transmitir oralmente has sagradas escrituras de maestro a alumno, se hubiera perdido para siempre. Estoy permanentemente agradecido al Maestro Ni Hua Ching por compartir su traducción de estas enseñanzas con eh mundo occidental, tras su salida de China en 1976. Este trabajo está basado ampliamente en sus enseñanzas.

BRIAN WALKER Boulder, Colorado 1 de octubre de 1993

Hua Hu Ching

1

- Yo enseño, el Camino Integral de unidad con el gran y misterioso Tao.
- Mis enseñanzas son simples; si intentas hacer de ellas una religión o una ciencia, éstas te eludirán.
- Profundas, aunque simples, contienen toda la verdad del universo.
- Quienes desean conocer toda la verdad, disfrutan realizando los trabajos y servicios que les llegan.
- Cuando los han acabado, disfrutan limpiándose y alimentándose.
- Cuando se han cuidado a sí mismos, vuelven al maestro para instruirse.
- El camino simple conduce a la paz, a la virtud y a la abundancia.

2

- Los hombres y las mujeres que desean ser conscientes de toda la verdad deben adoptar las prácticas del Camino Integral.
- Estas disciplinas consagradas calman la mente y conducen a la armonía con todas las cosas.
- La primera práctica es la de la virtud indiscriminada: cuida a aquellos que lo merecen; también, y de igual modo, cuida a los que no lo merecen.
- Cuando extiendes tu virtud en todas direcciones sin discernimiento, tus pies se hallan firmemente plantados en el camino que regresa al Tao.

3

- Quienes desean encarnar el Tao han de aceptarlo todo.

- Aceptarlo todo significa en primer lugar no tener cólera ni resistencia hacia ninguna idea o cosa, viva o muerta, con forma o sin forma.
- La aceptación es la verdadera esencia del Tao. Aceptarlo todo también significa apartarse de cualquier concepto de separación: hombre y mujer, yo y otro, vida y muerte.
- La división es contraria a la naturaleza del Tao. Renunciando al antagonismo y a la separación se entra en la unidad armoniosa de todas las cosas.

4

- Cualquier salida del Tao contamina el espíritu. La cólera es una salida, la resistencia es una salida, el ensimismamiento en uno mismo es una salida.
- A lo largo de muchas vidas el fardo de las contaminaciones puede hacerse grande.
- Sólo hay una manera de purificarse de estas contaminaciones, y consiste en practicar la virtud. ¿Qué se quiere decir con esto?
- Practicar la virtud es ofrecer desinteresadamente ayuda a los demás, dar sin limitación alguna el propio tiempo, capacidades y posesiones, en cualquier ocasión y lugar en que se necesiten, sin prejuicio alguno relativo a la necesidad de la persona que los necesita.
- Si tu disponibilidad a dar felicidad es limitada, también lo será tu disponibilidad a recibirla.
- Este es el sutil proceder del Tao.

5

- ¿Piensas que el universo está agitado?
- Ve al desierto por la noche y contempla las estrellas.
- Esta práctica deberá dar respuesta a la pregunta. La persona superior dispone su mente como el universo dispone las estrellas en el cielo. Conectando su mente con el origen sutil, la calma.
- Una vez calmada, ésta se expande de manera natural y, al final, su mente se vuelve tan vasta inconmensurable como el cielo nocturno.

6

- El Tao hace surgir todas las formas, pero él mismo no tiene forma.
- Si intentas representar su imagen en tu mente, lo perderás.
- Es como clavar una mariposa con un alfiler: se capta la forma, pero se pierde el vuelo.
- ¿Por qué no contentarse simplemente con vivirlo?

7

- La enseñanza del Camino Integral continuará mientras exista un Tao y alguien que desee encarnarlo.
- Lo que está dibujado hoy día en estos pergaminos aparecerá de formas diferentes dentro de muchas generaciones.
- Sin embargo, estas cosas nunca cambiarán: Quienes deseen alcanzar la unidad, deben practicar la virtud sin hacer distinciones.
- Deben disolver todas las ideas de dualidad: bueno y malo, hermoso y feo, alto y bajo.
- Serán obligados a abandonar cualquier desviación mental nacida de creencias culturales o religiosas.

- De hecho, deberán mantener sus mentes libres de cualquier pensamiento que interfiera con su comprensión del universo como una unidad armoniosa.
- El comienzo de estas prácticas es el comienzo de la liberación.

8

- Confieso que no hay nada que enseñar: ni religión, ni ciencia ni cuerpo de informaciones que regresar tu mente al Tao.
- Hoy hablo de esta manera, mañana de otra, pero el Camino Integral permanece siempre más allá de las palabras y más allá de la mente.
- Sé simplemente consciente de la unidad de las cosas.

9

- Quien desee la admiración del mundo hará bien en amasar una gran fortuna y en gastarla después.
- El mundo responderá con admiración conforme al tamaño de su tesoro.
- Por supuesto, esto no tiene ningún sentido. Deja de luchar por la admiración.
- Coloca tu interés en el Tao. Vive de acuerdo con él, comparte con los demás las enseñanzas que llevan a él, y serás bañado por las bendiciones que fluyen de él.

10

- El ego es un mono que salta a través de la selva: totalmente fascinado por el reino de los sentidos, cambia de un deseo a otro, de un conflicto a otro, de una idea centrada en sí misma a la siguiente.
- Si lo amenazas, realmente teme por su vida. Deja partir a ese mono.
- Deja partir los sentidos. Deja partir los deseos. Deja partir los conflictos. Deja partir las ideas.
- Deja partir la ficción de la vida y de la muerte. Permanece simplemente en el centro, observando.
- Y después olvídate de que estás en él.

11

- ¿Te atrae un perfume más que otro? ¿Prefieres este aroma o aquel sentimiento? ¿Es sagrada tu práctica y profano tu trabajo? Entonces tu mente está separada: de sí misma, de la unidad, del Tao.
- Mantén tu mente libre de divisiones y distinciones.
- Cuando tu mente es simple y está desapegada y silenciosa, todas las cosas pueden existir en armonía y puedes empezar a percibir la verdad sutil.

12

- ¿Deseas habitar en el espacio sagrado?
- ¿Tener el respeto y la compañía de los seres espirituales supremos?
- ¿Ser protegido por los guardianes de los ocho poderosos rayos de energía?
- Mima entonces el Camino Integral: Considera con reverencia estas enseñanzas, practica sus verdades, ilumina con ellas a los demás.
- Recibirás tantas bendiciones del universo como granos de arena hay en el Río de la Eternidad.

13

- Las minúsculas partículas que forman el vasto universo no son en absoluto minúsculas.

- Tampoco el vasto universo es vasto.
- Son éstos conceptos de la mente, que es como un cuchillo, que siempre reducen poco a poco el alcance del Tao, intentando hacerlo aprensible y manejable.
- Pero lo que está más allá de la forma es inaprensible y lo que está más allá del conocimiento es inmanejable.
- Sin embargo, existe este consuelo:
- Quien suelte el cuchillo encontrará el Tao en la punta de sus dedos.

14

- ¿Puedes disolver tu ego?
- ¿Puedes abandonar la idea del yo y del otro? ¿Puedes renunciar a los conceptos de hombre y mujer, corto y largo, vida y muerte?
- ¿Puedes dejar partir todas esas dualidades y aceptar el Tao sin escepticismo ni pánico?
- Si puedes hacerlo, puedes alcanzar el corazón de la Unidad Integral.
- A lo largo del camino, evita pensar en la Unidad como algo extraordinario, elevado, sublime, trascendental.
- Por ser la Unidad, está más allá de todo eso. Es simplemente la verdad directa, esencial y total.

15

- Para el ser ordinario, los demás suelen necesitar tolerancia.
- Para el ser altamente evolucionado, no hay nada que pueda llamarse tolerancia, porque no hay nada que pueda llamarse otro.
- Ha abandonado toda la idea de dualidad y ha extendido su buena voluntad sin prejuicio en todas las direcciones.
- Sin odiar nunca, sin resistir nunca, sin luchar nunca, simplemente está siempre aprendiendo y siendo.
- Amar, odiar, tener expectativas: todas estas cosas son apegos.
- El apego impide el crecimiento del verdadero ser.
- Por ello, el ser integral no está apegado a nada y puede relacionarse con cualquiera con una actitud sin estructuras.
- Por esta razón, esta misma existencia beneficia a todas las cosas.
- Como puedes ver, lo que tiene forma es igual a lo que no tiene forma, y lo que está vivo es igual a lo que reposa.
- Esta es la verdad sutil, no un invento religioso, pero sólo quienes ya están altamente evolucionados lo entenderán.

16

- La mayoría de las religiones del mundo sólo sirven para reforzar los apegos a los falsos conceptos como los del yo y otros, vida y muerte, cielo y tierra...
- Quienes quedan atrapados en estas falsas ideas quedan impedidos para percibir la Unidad Integral.
- La suprema virtud que se puede ejercer es aceptar la responsabilidad de descubrir y transmitir la verdad total.
- Algunos ayudan a los demás para recibir recompensas y admiración.
- Esto carece simplemente de sentido.
- Algunos se cultivan a sí mismos, en parte para servir a los demás, y en parte para servir a su propio orgullo.
- En el mejor de los casos, entenderán la mitad de la verdad.

- Pero a aquellos que se mejoran a sí mismos por el mundo, a esos les será revelada toda la verdad del universo.
- Así pues, busca esa verdad total, practícala en tu vida cotidiana y compártela humildemente con los demás.
- Así entrarás en el reino de lo divino.

17

- No te ocupes de rendir culto a deidades e instituciones religiosas como fuente de la verdad sutil. Hacer esto es colocar intermediarios entre ti mismo y lo divino y convertirte en un mendigo que busca afuera un tesoro que está escondido en el interior de su propio corazón.
- Si quieres rendir culto al Tao, descúbrelo primero en tu propio corazón.
- Entonces tu culto tendrá sentido.

18

- No existe un método para alcanzar la realización del Tao.
- Considerar cualquier método como el método es crear una dualidad, que sólo puede retrasar tu comprensión de la verdad sutil.
- La persona madura percibe la inutilidad de las rígidas metodologías externas.
- Recuerda esto: esa persona mantiene permanentemente una actitud sin estructuras y, de este modo, está siempre libre para seguir el Camino Integral.
- Ella estudia las enseñanzas de los maestros. Disuelve todos los conceptos de dualidad. Se prodiga al servicio de los demás.
- Lleva a cabo su purificación interna y no molesta a su maestro con enredos innecesarios, preservando así la conexión espiritual sutil con la energía divina del maestro.
- Eliminando suavemente todos los obstáculos a su propia comprensión, mantiene constantemente su sinceridad incondicional.
- Su humildad, perseverancia y adaptabilidad evocan la respuesta del universo y le llenan de divina luz.

19

- A la persona ordinaria le parece vasto el cuerpo de la humanidad.
- En realidad, no es ni mayor ni menor que cualquier otra cosa.
- Para la persona ordinaria, existen personas cuya conciencia necesita elevarse.
- En realidad, no hay yo ni hay otro.
- Para la persona ordinaria, el templo es sagrado y el campo no lo es.
- También esto es un dualismo que va en contra de la verdad.
- Quienes están altamente evolucionados mantienen una percepción sin distinciones.
- Viendo todo, sin etiquetar nada, mantienen su conciencia de la Gran Unidad.
- De este modo son sostenidos por ella.

20

- Quien es clarividente puede ver formas que están en todas partes, pero no puede ver lo que no tiene forma.
- Quien es telepático puede comunicar directamente con la mente de otro, pero no puede comunicar con quien ha logrado el estado de no mente.
- Quien es telequinético puede mover un objeto sin tocarlo, pero no puede mover lo intangible. Dichas capacidades solo tienen sentido en el reino de la dualidad.

- En consecuencia, carecen de sentido.
- Dentro de la Gran Unidad, aunque no existen cosas como la clarividencia, la telepatía o la telequinesia, se ven todas las cosas, se comprenden todas las cosas, todas las cosas están para siempre en su lugar.

21

- Todo momento es frágil y huidizo.
- Por hermosos que sean, no pueden conservarse los momentos del pasado.
- Por gozosos que sean, no pueden guardarse los momentos del presente.
- Por deseables que sean, no pueden atraparse los momentos del futuro.
- Pero la mente se desespera por fijar el río en un lugar: poseída por las ideas del pasado, preocupada por las imágenes del futuro, pasa por alto la simple verdad del momento.
- Quien pueda disolver su mente descubrirá de repente el Tao a sus pies, y tendrá la claridad a mano.

22

- ¿Cómo puede verse la Unidad divina?
- ¿En hermosas formas, en pasmosas maravillas, en inspiradores milagros?
- El Tao no está obligado a presentarse de esta forma.
- Siempre está presente y siempre está disponible.
- Cuando se agota el lenguaje y se disuelve la mente, se manifiesta por sí mismo.
- Cuando se cultivan la claridad y la pureza, se revela a sí mismo.
- Cuando la sinceridad es incondicional, se desvela a sí mismo.
- Si deseas ser vivido por él, lo verás en todas partes, incluso en las cosas más ordinarias.

23

- La suprema verdad no puede expresarse en palabras. Por ello, el maestro supremo no tiene nada que decir.
- Simplemente se dona a si mismo como servicio, y nunca se preocupa.

24

- La conciencia sutil de la verdad del universo no ha de considerarse como un logro.
- Pensar en términos de logro es colocarla fuera de tu propia naturaleza.
- Esto es erróneo y engañoso.
- Tu naturaleza y la naturaleza entera del universo son la misma cosa: indescriptible, pero eternamente presente.
- Ábrete simplemente a esto.

25

- No todos los caminos espirituales conducen a la Unidad Armoniosa.
- De hecho, la mayoría son rodeos y distracciones y no otra cosa.
- ¿Por qué no confiar en la evidencia y simplicidad del Camino Integral?
- Viviendo con sinceridad incondicional, erradicando toda dualidad, celebrando la igualdad de las cosas, cada uno de tus momentos morará en la verdad.

26

- Existen dos clases de bendiciones.

- La primera consiste en las bendiciones mundanas que se ganan haciendo buenas obras.
- Estas tienen relación con la mente y, por tanto, están confinadas al tiempo y al espacio.
- La segunda consiste en la bendición integral que recae sobre quienes realizan la conciencia de la Gran Unidad.
- Esta conciencia te libera de los vínculos de la mente, el tiempo y el espacio para volar libremente a través de la armonía ilimitada de1 Tao.
- Existen igualmente dos clases de sabiduría.
- La primera es la sabiduría mundana, que consiste en una comprensión conceptual de tus experiencias.
- Como es posterior a los mismos acontecimientos, necesariamente te impide tu comprensión directa de la verdad.
- La segunda, la sabiduría integral, implica una participación directa en cada momento: el observador y lo observado se disuelven en la luz de la conciencia pura, y no existen conceptos ni actitudes mentales para disminuir esa luz.
- Las bendiciones y la sabiduría que corresponden a quienes practican el Camino Integral y conducen a otros a el, son mil millones de veces mas grandes que todas bendiciones y sabidurías mundanas combinadas.

27

- No pienses que un ser integral tiene la ambición de iluminar a los que no son conscientes o de elevar a las personas mundanas al reino de lo divino.
- Para él, no existe yo y el otro, y, por ello, nadie a quien elevar; ni cielo ni infierno y, por tanto, ningún destino.
- En consecuencia, su única preocupación es su propia sinceridad.

28

- Es tentador considerar los vastos y luminosos cielos como el cuerpo del Tao.
- Sin embargo, eso sería un error.
- Si identificas el Tao con una forma particular, nunca lo verás.

29

- No pienses que puedes alcanzar la conciencia total y la completa iluminación sin una disciplina y prácticas apropiadas.
- Eso es egomanía.
- Los rituales adecuados canalizan tus emociones y la energía de la vida hacia la luz.
- Sin la disciplina para practicarlos, caerás constantemente retrocediendo en la oscuridad.
- He aquí el gran secreto:
- Lo mismo que la elevada conciencia de la verdad sutil se obtiene por medio de la conducta virtuosa y de las disciplinas constantes, también es mantenida por medio de ellas.
- Los seres altamente evolucionados conocen y respetan esta verdad.

30

- Las palabras nunca pueden portar en sí mismas la belleza de un árbol; para comprenderlo, debes verlo con tus propios ojos.
- El lenguaje no puede captar la melodía de una canción; para comprenderla

debes oírla con tus propios oídos
- Lo mismo ocurre con el Tao: la única forma de entenderlo es experimentándolo directamente. La verdad sutil del universo es inexpresable e impensable.
- Por ello, las enseñanzas supremas son sin palabras.
- Mis propias palabras no son la medicina, sino una receta, no un destino, sino un mapa para que lo alcances.
- Cuando llegues allí, silencia tu Mente y cierra tu boca.
- No analices el Tao.
- Esfuérzate, por el contrario, en vivirlo: en silencio, sin división, con todo tu armonioso ser.

31
- El Tao no va y viene.
- Está siempre presente en todas partes, lo mismo que el cielo.
- Si tu mente está nublada, no lo verás, pero eso no significa que no esté allí.
- Cualquier infelicidad es creada por la actividad de la mente.
- ¿Puedes abandonar palabras e ideas, actitudes y expectativas?
- En este caso, el Tao surgirá a la vista.
- ¿Puedes permanecer en calma y mirar dentro? En este caso, verás que la verdad está siempre disponible, siempre sensible.

32
- El ego dice que el mundo es vasto y que son minúsculas las partículas que lo forman.
- Cuando las minúsculas partículas se juntan, aparece el vasto mundo.
- Cuando se dispersa el vasto mundo, dice, aparecen las partículas.
- El ego está hechizado por todos esos nombres e ideas, pero la verdad sutil es que mundo y partícula son lo mismo; ni el uno es vasto, ni la otra es minúscula.
- Cualquier cosa es igual a cualquier otra cosa. Los nombres y los conceptos solamente bloquean tu percepción de esta Gran Unidad.
- Por ello, es sabio ignorarlas.
- Quienes viven dentro de sus egos están continuamente desconcertados: luchan frenéticamente por conocer si las cosas son grandes o pequeñas, si existe o no un propósito para juntarse o dispersarse, si el universo es ciego y mecánico o la creación divina de un ser consciente. En realidad, no existen fundamentos para tener creencias o hacer comentarios sobre estas cosas. Por el contrario, mira tras ellas y discernirás la verdad profunda, silenciosa y completa del Tao. Acéptalo tota1mente y desaparecerá tu desconcierto.

33
- Lo mismo que el mundo puede revelarse como partículas, el Tao puede revelarse como seres humanos.
- Aunque el mundo y las partículas no son la Misma cosa, tampoco son algo diferente.
- Aunque el cuerpo cósmico y tu cuerpo no son la misma cosa, tampoco son algo diferente. Mundos y partículas, cuerpos y seres, tiempo y espacio: son todas expresiones transitorias del Tao. Invisible, inaprensible, el Tao está más allá de cualquier intento de análisis y clasificación.
- Al mismo tiempo, su verdad está allí a donde te dirijas.
- Si puedes dejarlo partir de tu mente y rodearlo con tu corazón, vivirá dentro de

ti para siempre.

34

- Todas las cosas del universo van de lo sutil a lo manifiesto y regresan de nuevo.
- Tanto si se trata de la forma de una estrella o de una persona, el proceso es el mismo.
- Primero, existe la energía sutil.
- A continuación, se hace manifiesta y cobra vida. Después de un tiempo, la vida se acaba, pero la energía sutil continúa, bien volviendo al reino sutil, en donde permanece, o uniéndose de nuevo a las cosas manifestadas.
- El carácter de tu existencia viene determinado por las energías a las que te conectas.
- Si te unes a energías toscas, amar a una persona, odiar a un clan, rechazar una experiencia o condescender habitualmente en otra, llevarás una serie de vidas pesadas y encadenadas.
- Esto puede continuar durante un largo y aburrido tiempo.
- El proceder del ser integral es unirse a las cosas más elevadas.
- Aferrándose a lo que es refinado y sutil, atraviesa los reinos refinados y sutiles.
- Si entra en el mundo, lo hace ligeramente y sin apego. De este modo, puede ir a cualquier lado sin dejar siquiera el centro del universo.

35

- El conocimiento intelectual existe dentro y fuera del cerebro.
- Como el cerebro es parte del cuerpo, que debe un día perecer, esta serie de hechos, por grandes e impresionantes que sean, también perecerán.
- Sin embargo, la percepción interna es una función del espíritu.
- Como el espíritu te sigue ciclo tras ciclo de vida, muerte y renacimiento, tienes la oportunidad de cultivar la percepción interna de forma continua.
- Refinada con el tiempo, la percepción interna se hace pura, constante e inalterable.
- Éste es el principio de la inmortalidad.

36

- Es completamente posible para ti lograr la inmortalidad y experimentar la alegría y, la libertad absolutas para siempre.
- La práctica de la virtud sin distinciones es medio para alcanzar este fin.
- Practicando la bondad y la generosidad, tu vida se armoniza de manera natural con el Camino Integral. Armonizando tu vida con el Camino Integral, empiezas a eliminar las barreras ilusorias entre personas y sociedades, entre oscuridad y luz, entre vida y muerte.
- Al eliminar estas ilusiones, obtienes la compañía de los seres espirituales supremos.
- En su compañía, estás protegido de las influencias negativas y tu energía vital no puede ser disuelta. Es así como logras la inmortalidad.
- Recuerda: no se trata de que quienes cultivan la plenitud de sí mismos no encuentren dificultades en la vida.
- Se trata de que ellos entienden que las dificultades constituyen el camino mismo hacia la inmortalidad: no obstante, afrontándolas con calma y abiertamente, aquéllos se desarrollan y, evolucionando alegremente en respuesta a las mismas, se hacen tan naturales, tan completos y tan eternos como el mismo Tao.

37

- Una persona superior cuida del bienestar de todas las cosas.
- Lo hace aceptando la responsabilidad de la energía que manifiesta, tanto activamente como en el reino sutil.
- Cuando mira un árbol, no ve un fenómeno aislado, sino raíces, tronco, agua, tierra y sol: cada fenómeno relacionado con los demás, y el árbol, surgiendo de este estado de relación.
- Mirándose a sí mismo, ve la misma cosa. Árboles, animales, humanos o pájaros: insectos, flores y pájaros:
- Estas son imágenes activas de las energías sutiles que fluyen desde las estrellas a través del universo. Encontrándose y combinándose entre sí y con los elementos de la tierra, hacen surgir todas las cosas vivas.
- La persona superior comprende esto y entiende que sus propias energías desempeñan un papel en ello.
- Comprendiendo estas cosas, respeta a la tierra como a su madre, al cielo como a su padre, y a todas las cosas vivas como a sus hermanos y hermanas.
- Cuidándolos, sabe que se cuida a sí mismo. Dándoles a ellos, sabe que se da a sí mismo. En paz con ellos, está siempre en paz consigo mismo.

38

- ¿Por qué correr en pos de la verdad?
- Esta vibra en cada cosa y en cada no cosa, desde la punta de tu nariz.
- ¿Puedes estar en calma y ver la verdad en la montaña?, ¿en el pino?, ¿en ti mismo?
- No creas que la descubrirás acumulando más conocimiento.
- El conocimiento crea duda, la duda te hace tener hambre de más conocimiento.
- No te puedes saciar comiendo de este modo. La persona sabia se alimenta de algo más sutil: Se alimenta de la comprensión de que lo que tiene nombre nació de lo que no tiene nombre, de que todo ser fluye del no ser, de que el mundo que se puede describir emana de una fuente indescriptible.
- Encuentra esta verdad sutil dentro de su propio ser y llega a estar completamente satisfecho. Así pues, ¿quién puede permanecer tranquilo y contemplar el ajedrez del mundo?
- Los insensatos siempre están haciendo movimientos impulsivos, pero los sabios saben que la victoria y la derrota se deciden por algo más sutil.
- Saben que existe algo perfecto antes de que se haga ningún movimiento.
- Esta perfección sutil se deteriora cuando se aprenden acciones artificiales; así pues, conténtate con no alterar la paz.
- Permanece en silencio.
- Descubre la armonía en tu propio ser. Acéptala totalmente.
- Si puedes hacer esto, lo obtendrás todo y el mundo sanará de nuevo.
- Si no puedes hacerlo, te perderás para siempre en la sombra.

39

- Si vas en búsqueda del Gran Creador, volverás con las manos vacías.
- El origen del universo es en última instancia incognoscible, un gran e invisible río que fluye eternamente a través de un fértil valle.
- Silencioso y no creado, crea todas las cosas. Todas las cosas nacen del reino sutil al mundo manifestado mediante la relación mística del Yin y el Yang.

- El dinámico río Yang empuja hacia delante, el tranquilo valle Yin es receptivo, y mediante su integración nacen las cosas a la existencia.
- A esto se conoce como el Gran Tai Chi.
- El Tai Chi es la verdad integral del universo. Todo es un Tai Chi: tu cuerpo, el cuerpo cósmico, la forma, la apariencia, la sabiduría, la energía, las uniones de las personas, la dispersión del tiempo y de los lugares.
- Todo ello nace mediante la integración del Yin y del Yang, se mantiene y se dispersa sin la dirección de ningún creador.
- Tu creación, tu autotransformación, la acumulación de energía y sabiduría, la disminución y el término de tu cuerpo: todas estas cosas tienen su lugar por sí mismas sin la acción sutil del universo. Por ello, no es necesario el esfuerzo agitado. Sé simplemente consciente del Gran Tai Chi.

40

- Las leyes naturales del universo son inviolables:
- La energía se condensa en sustancia.
- Los alimentos se toman por la boca y no por la nariz.
- La persona que olvida respirar se amorata y muere.
- Sencillamente, no pueden descartarse algunas cosas.
- Forma parte también de la ley cósmica el que lo que dices y lo que haces determina lo que sucede en tu vida.
- La persona ordinaria piensa que esta ley es externa a sí misma y se siente encerrada y controlada por ella.
- Así pues, sus deseos perturban su mente, su mente perturba su espíritu, y ella vive en una constante agitación consigo misma y con el mundo.
- Gasta toda su vida en la lucha.
- La persona superior* reconoce que ella y la ley sutil son una misma cosa.
- Por ello, se desarrolla de acuerdo con ella, actuando con moderación y clarificando su mente. Al comportarse de este modo, se encuentra en armonía con todo lo que es divino y está iluminado.
- Pasa sus días bebiendo de la serenidad y respirando satisfacción.
- Esta es la verdad profunda y simple: Eres el dueño de tu vida y de tu muerte. Lo que haces es lo que eres.

*En el sentido de "sabio", persona realizada o de "espíritu superior". (N. del T.)

41

- Bueno y malo, yo y los otros, vida y muerte: ¿Por qué afirmas estos conceptos? ¿Por qué los niegas?
- Hacer cualquiera de estas dos cosas es ejercitar la mente, y el ser integral sabe que las manipulaciones de la mente son sueños, espejismos y sombras.
- Si mantienes una idea, otro luchará contra ella. Muy pronto los dos estaréis en conflicto con un tercero y con el tiempo, tu vida se convertirá toda ella en parloteo y contradicción.
- Intenta, por el contrario, mantener tu mente sin división.
- Disuelve todas las ideas dentro del Tao.

42

- Nada es absoluto en la región de los pensamientos ni de las ideologías.
- Si te apoyas mucho tiempo en uno de ellos, este se desmorona.
- Por esta razón, no hay nada más fútil y frustrante que confiar en la mente.

- Para llegar al inconmovible, debes hacerte amigo del Tao.
- Para lograrlo, silencia tu pensamiento.
- Deja de analizar, de dividir, de hacer distinciones entre una cosa y otra.
- Ve simplemente lo que eres dentro del universo, y acepta todas las cosas y a todos los seres como parte de tu cuerpo infinito.
- Cuando te das cuenta de que algo que haces a otro es algo que te haces a ti mismo, has entendido la gran verdad.

43

- En la Antigüedad, las personas vivían vidas holísticas. No exageraban la importancia del intelecto, si no que integraban la mente, el cuerpo y el espíritu en todas las cosas. Esto les permitía llegar a ser maestros del conocimiento, en vez de ser víctimas de los conceptos. Si aparecía un nuevo invento, indagaban los problemas que podría causar, así como las ventajas que ofrecía.
- Apreciaban los antiguos métodos que habían demostrado ser eficaces, y apreciaban los nuevos métodos si podían demostrar su eficacia. Si quieres dejar de estar confuso, imita a los antiguos: unifica tu cuerpo, tu mente y tu espíritu en todo lo que hagas. Escoge alimentos, vestidos y techo de acuerdo con la naturaleza.
- Confía en tu propio cuerpo para trasladarte. Deja que tu trabajo y tu ocio sean la misma cosa.
- Ejercita lo que desarrolle todo tu ser y no sólo tu cuerpo. Escucha música que conecte las tres esferas de tu ser. Elige dirigentes por su virtud y no por su riqueza o poder. Sirve a los demás y desarróllate al mismo tiempo.
- Entiende que el verdadero crecimiento procede de afrontar y resolver los problemas de la vida en armonía contigo mismo y con los demás. Si sigues estos simples y viejos procederes, estarás continuamente renovado.

44

- Ésta es la naturaleza de la mente no iluminada: Los órganos sensoriales, que están limitados en su alcance y capacidad, recogen información al azar.
- Esta información parcial se convierte en juicios, que están basados en previos juicios, que, a su vez, están habitualmente basados en ideas insensatas de cualquier otra persona.
- Estos falsos conceptos e ideas se acumulan así en un sistema de memoria altamente selectivo. Distorsión sobre distorsión: la energía mental fluye constantemente a través de canales deformados e inadecuados, y cuanto más se utiliza la mente, más confuso se vuelve uno.
- Para eliminar la contrariedad de la mente, no sirve para nada hacer algo; esto sólo refuerza los mecanismos de la mente.
- Por el contrario, disolver la mente es un asunto de no-hacer:
- Evita simplemente apegarte a lo que ves y piensas.
- Abandona el concepto de que estás separado de la mente omnisciente del universo.
- Entonces puedes recuperar tu percepción interior pura y ver a través de todos los espejismos. No sabiendo nada, serás consciente de todo. Recuerda: como la claridad y la iluminación están dentro de tu propia naturaleza, se recuperan sin moverte ni un centímetro.

45

Si corriges tu mente, el resto de tu vida se armonizará. Esto es así porque la mente es el aspecto que rige la vida humana. Si el río fluye con claridad y limpieza a través del cauce apropiado, todo estará bien a lo largo de sus riberas. El Camino Integral depende de la disminución, no del aumento: Para corregir tu mente, confía en el no hacer. Deja de pensar en complicaciones y de aferrarte a ellas. Conserva tu mente desapegada y plena. Elimina la opacidad y la oscuridad mental. Mantén tu mente clara como el cristal. Evita fantasear y deja que emerja tu pura percepción interior. Calma tus emociones y mora en la serenidad. No te afanes en la adoración de ídolos, imágenes e ideas, sería como poner una nueva cabeza sobre la que ya tienes. Recuerda: si puedes cesar toda tu incansable actividad, aparecerá tu naturaleza integral.

46

- El Tao origina lo Uno.
- Lo Uno origina el Yin y el Yang.
- El Yin y el Yang originan todas las cosas. Ahora olvídalo.
- La totalidad completa es la totalidad completa. Así pues, cada parte también es la totalidad completa.
- Olvida también esto.
- El dolor y la felicidad son simples estados del ego.
- Olvida el ego.
- El tiempo y el espacio son mutables y se disuelven, no son permanentes ni reales.
- Pueden considerarse como accesorios, pero no pienses en ellos.
- Los seres sobrenaturales sin forma extienden su fuerza vital por todo el universo para apoyar tanto a los seres formados como a los seres no formados.
- Pero no te preocupes de esto; lo sobrenatural es simplemente parte de la naturaleza, lo mismo que lo natural.
- La verdad sutil no pone el acento en ninguna de las dos e incluye a ambas.
- Toda verdad se halla en el tai chi: cultivar la mente, el cuerpo o el espíritu, equilibrar simplemente las polaridades.
- Si la gente lo entendiera, la paz del mundo y la armonía universal surgirían de manera natural. Pero olvídalo todo sobre comprender, armonizar y hacer de todas las cosas una.
- El universo ya es una unidad armoniosa; toma simplemente conciencia de ello.
- Si hurgas en busca de paz interior, perderás tu paz interior.

47

- El pensamiento dualista es una enfermedad. La religión es una distorsión. El materialismo es cruel. La espiritualidad ciega es irreal. Cantar no es más sagrado que escuchar el murmullo de un arroyo, pasar las cuentas de un rosario no es más sagrado que simplemente respirar, los hábitos religiosos no son más espirituales que la ropa de trabajo. Si deseas alcanzar la unidad con el Tao, no te dejes atrapar en superficialidades espirituales. Por el contrario, vive una vida tranquila y simple, libre de ideas y conceptos.
- Encuentra la satisfacción en la práctica de la virtud sin hacer distinciones, que es el único verdadero poder.
- Dando a los demás de manera generosa y anónima, irradiando luz por el mundo e iluminando tu propia oscuridad, tu virtud se convierte en un santuario para ti mismo y para todos los seres. Esto es lo que quiero decir cuando hablo de encarnar el Tao.

48
¿Deseas liberarte de los nudos mentales y emocionales y hacerte uno con el Tao? Si es así, existen dos posibles caminos para ti. El primero es el camino de la aceptación. Afirma a cada uno y cada cosa. Extiende libremente tu buena voluntad y tu virtud en cualquier dirección, cualesquiera que sean las circunstancias. Acepta de corazón todas las cosas como parte de la Unidad Armoniosa, y entonces empezarás a percibirla. El segundo camino es el del rechazo. Reconoce que todo lo que ves y piensas es una falsedad, una ilusión, un velo sobre la verdad. Quita todos los velos y llegarás a la Unidad. Aunque estos caminos son totalmente diferentes, te conducirán al mismo lugar: la conciencia espontánea de la Gran Unidad. Una vez que llegues a ella, recuerda: ya no es necesario luchar para mantener la unidad. Todo lo que tienes que hacer es participar ella.

49
Pensar y hablar sobre el Camino Integral no es lo mismo que practicarlo. ¿Quién se convirtió alguna vez en un buen jinete por hablar de caballos? Si deseas encarnar el Tao, deja de parlotear y empieza a practicar. Relaja tu cuerpo y sosiega tus sentidos. Haz regresar tu mente a su claridad original. Olvida todo sobre el estar separado de los demás y de la Fuente Divina. Cuando regreses a la Unidad, no pienses en ella, ni por ella estés sobrecogido. Esta es simplemente otra forma de separarte de ella. Simplemente fúndete en la verdad y deja que te rodee.

50
¿Para qué sirve pasar tu vida acumulando cosas materiales? Esto no es seguir el Tao. ¿Qué beneficio hay en adaptar tu conducta a las convenciones de alguien? Esto viola tu naturaleza y disipa tu energía. ¿Por qué separar tu vida espiritual y tu vida ordinaria? Para un ser integral no existe esa distinción. Vive simple y virtuosamente, siendo auténtico con tu naturaleza, sin trazar una línea entre lo que es espiritual y lo que no. Ignora el tiempo. Abandona ideas y conceptos. Acepta de corazón la Unidad. Éste es el Camino Integral.

51
- Quienes quieran conocer la verdad del universo, deben practicar las cuatro virtudes cardinales:
- La primera es la reverencia por toda vida; ésta se manifiesta como amor incondicional y respeto por uno mismo y por todos los demás seres.
- La segunda es la sinceridad natural; ésta se manifiesta como honradez, simplicidad y lealtad.
- La tercera es la mansedumbre; ésta se manifiesta como bondad, consideración por los demás y sensibilidad hacia la verdad espiritual.
- La cuarta es actitud de ayuda, ésta se manifiesta como servicio a los demás sin expectativa de recompensa.
- Las cuatro virtudes no constituyen un dogma externo, sino que forman parte de tu naturaleza original. Cuando se practican, originan la sabiduría y evocan las cinco bendiciones: salud, riqueza, felicidad, longevidad y paz.

52
¿Piensas que puedes clarificar tu mente sentándote constantemente en meditación silenciosa? Esto hace que tu mente sea estrecha, no que esté clara. La conciencia

integral, es fluida y adaptable, está presente en todos los lugares y en todos los tiempos. Eso es verdadera meditación. ¿Quién puede alcanzar la claridad y la simplicidad por huir del mundo? El Tao es claro y simple, y no huye del mundo. ¿Por qué no te limitas sencillamente a honrar a tus padres, amar a tus hijos, ayudar a tus hermanos y hermanas, ser leal con tus amigos, cuidar de tu pareja con devoción, completar tu trabajo de forma cooperativa alegre, asumir la responsabilidad de los problemas, practicar la virtud sin exigirla primero a los demás, y comprender las verdades supremas, pero manteniendo una forma ordinaria de proceder? Eso sería verdadera claridad, verdadera simplicidad, verdadera maestría.

53
La verdadera comprensión en una persona tiene dos atributos: Conciencia y acción. Juntos forman un tai chi natural. ¿Quién puede disfrutar de la iluminación y permanecer indiferente a los sufrimientos del mundo? Esto no está en armonía con el Camino. Sólo quienes aumentan sus servicios junto con su comprensión pueden ser llamados hombres y mujeres del Tao.

54
En la Antigüedad, diversas ciencias holísticas fueron desarrolladas por seres altamente evolucionados para posibilitar su propia evolución y la de los demás. Esas artes sutiles fueron creadas mediante la unión de las mentes individuales con la mente universal. Todavía son enseñadas por maestros tradicionales a aquellos que manifiestan virtud y desean ayudar a los demás. El estudiante que busca y estudia estas enseñanza fomenta la evolución de la humanidad, así como su propio desarrollo espiritual. El estudiante que las ignora obstaculiza el desarrollo de todos los seres.

55
- Las prácticas holísticas de los antiguos maestros abarcan la ciencia, el arte y el desarrollo personal espiritual.
- Mente, cuerpo y espíritu forman igualmente parte de ellas. Éstas incluyen:

1. Yi Yau, la ciencia de la sanación que incorpora la diagnosis, la acupuntura, las plantas medicinales, la dieta terapéutica y otros métodos.
2. Syang Ming, la ciencia que predice el destino de una persona mediante la observación de los síntomas físicos de su rostro, esqueleto, palmas de las manos y voz.
3. Feng Shui, la ciencia de distinguir los rayos de energía sutil en una zona geográfica para determinar si ésta es adecuada para sostener las actividades de un edificio o de una ciudad que deba de ser construida en ella.
4. Fu Kua, la observación de las alteraciones sutiles del Yin y del Yang, con el objeto de tomar decisiones armoniosas con los aspectos manifiestos y los ocultos de una situación. La base del Fu Kua y de toda la práctica taoísta es el estudio del I Ching, o Libro de los Cambios.
5. Nei Dan, Wai Dan y Fang Jung, las ciencias de afinar la propia energía personal a través de la alquimia, la química y el desarrollo de la energía sexual equilibrada.
6. Tai Syi, la ciencia de la revitalización mediante la respiración y las técnicas de visualización.
7. Chwun Shi, la transformación de la esencia espiritual de una persona mediante el mantenimiento de sus pensamientos en armonía con la Fuente Divina.

8. Shu-Ser, la armonización de la vida cotidiana con el ciclo de los rayos de la energía universal.
9. Bi Gu, la práctica del ayuno en días concretos, a fin de reunir la energía vital que emana de las posiciones armonizadas de ciertas estrellas.
10. Sau Yi, la ciencia de aceptar totalmente la unidad trascendental integral, a fin de realizar el concepto de la "perla mística".
11. Tai Chi Chuan, la realización de ejercicios físicos para inducir y dirigir los flujos de energía dentro del cuerpo, con el objeto de obtener el dominio de éste, de la respiración, de la mente, de los órganos internos, de la vida y de la muerte.
12. Fu Chi, la ciencia de rehacer y refinar la propia energía mediante alimentos puros y hierbas medicinales.
13. Chuan Se, la visualización interna de la unidad del propio ser interno y externo.
14. Dzai Jing, la purificación de la energía a través de prácticas ascéticas.
15. Fu Jou, el dibujo de imágenes místicas y la escritura y recitación de invocaciones místicas con el objeto de evocar una respuesta del ámbito sutil del universo.
16. Tsan Syan, el proceso de disolver el ego y de conectarse con la Gran Unidad mediante el estudio de las escrituras clásicas y el diálogo diario con un maestro iluminado.
17. Lyou Yen y Chi Men, las ciencias místicas de la articulación de la energía con el objeto de influenciar los acontecimientos externos.

- De todas éstas, la más importante para los principiantes es el estudio del I Ching, que permite percibir las influencias ocultas en cada situación y, de este modo, establecer medios equilibrados y espiritualmente evolucionados para responder a la misma. Todos ellos son instrumentos para alcanzar el Tao.
- Estudiarlos es contribuir a la unidad, armonía y sabiduría universales.

56

Si deseas convertirte en una persona del Tao, estudia aquello que sirve a la naturaleza de la vida y ofrécelo al mundo. Deja que tu devoción aprenda los medios taoístas de ser completo. No servirán una práctica y una disciplina parciales: No puedes conocer el cuerpo estudiando el dedo, y no puedes entender el universo aprendiendo una sola ciencia. Si estudias con entusiasmo la totalidad del Tao, todas las cosas de tu vida lo reflejarán.

57

- El universo es una vasta red de rayos de energía. El rayo principal es el que emana del Origen Sutil, y es totalmente positivo, creativo y constructivo. Sin embargo, cada ser convierte la energía de este rayo principal en su propio rayo, y estos rayos inferiores pueden ser positivos o negativos, constructivos o destructivos.
- Un individuo que no está todavía plenamente desarrollado puede verse afectado desfavorablemente por rayos de energía negativa en la red que le rodea. Por ejemplo, la influencia combinada de varios rayos negativos puede hacer que una persona no desarrollada crea que su vida está siendo controlada por un gobernante invisible y opresivo. Este error puede ser una importante barrera para la iluminación. Para alcanzar la plena evolución y la condición de un ser integral, debes ser consciente de esta compleja red y de las influencias que ejerce sobre ti. Integrando los rayos de energía positiva y armoniosa con los elementos positivos de tu propia ser, y eliminando las sutiles influencias

negativas, puedes potenciar todos los aspectos de tu vida. A fin de eliminar las influencias negativas, simplemente ignóralas. Para integrar las influencias positivas, vuelve a conectarte conscientemente con el principal rayo de energía del Origen Sutil, adoptando las prácticas del Camino Integral. Así, todos los rayos de la red que te rodea volverán a fundirse en la unidad armoniosa.

58

- A menos que la mente, el cuerpo y el espíritu estén igualmente desarrollados y plenamente integrados, no puede mantenerse ninguna cima espiritual ni estado de iluminación. Ésta es la razón por la que las religiones e ideologías extremistas no dan frutos. Cuando la mente y el espíritu son forzados a austeridades artificiales o a adherirse a dogmas externos, el cuerpo enferma y se debilita, convirtiéndose en un traidor para todo el ser.
- Cuando se pone el acento en el cuerpo con exclusión de la mente y del espíritu, todo se convierte en una especie de serpientes atrapadas: frenéticas, explosivas y venenosas para la misma persona. Todos estos desequilibrios conducen inevitablemente a que la fuerza de vida se agote y expire. El verdadero desarrollo personal implica la integración holística de mente, cuerpo y espíritu. Equilibrando el Yin y el Yang, mediante las diversas prácticas del Camino Integral, se logra la unidad completa dentro y fuera. Esto se manifiesta en el mundo como equilibrio perfecto y gracia perfecta.

59

El ansia de iluminación y de inmortalidad no es diferente al ansia de riquezas materiales. Es egoísta y dualista y, por tanto, un obstáculo para la verdadera realización. Por ello, estos estados nunca son realizados por aquellos que los codician, por el contrario, constituyen la recompensa de las personas virtuosas. Si deseas convertirte en un ángel divino e inmortal, restablece las cualidades angélicas de tu ser mediante la virtud y el servicio. Éste es el único modo de obtener la atención de los inmortales que enseñan los métodos de aumentar la energía y la integración necesarias para alcanzar el reino de lo divino. Estos maestros angélicos no pueden ser buscados, son ellos quienes buscan al estudiante. Cuando logres conectar tu energía con el reino de lo divino mediante una conciencia elevada y la práctica de la virtud sin excepción alguna, llega la transmisión de las verdades sutiles esenciales. Este es el camino que todos los ángeles toman hacia el reino de lo divino.

60

Las técnicas místicas para lograr la inmortalidad se revelan únicamente a aquellos que han disuelto todos los lazos con el espeso reino mundano de la dualidad de conflicto y de los dogmas. Mientras existan tus superficiales ambiciones mundanas, la puerta no se abrirá. Dedícate a vivir una vida virtuosa, integrada y generosa. Purifica tu energía transmutándola de espesa y pesada en sutil y luminosa. Utiliza las prácticas del Camino Integral para transformar tu personalidad superficial mundana en una profunda presencia divina. Atravesando cada etapa del desarrollo a lo largo del Camino Integral, aprende a valorar lo que es hoy importante en el ámbito sutil, en lugar de lo que se manifiesta como deseable mañana en el ámbito del mundo. Entonces se abrirá la puerta mística y podrás reunirte con los gobernantes que no gobiernan y los creadores que no crean del vasto universo.

61

Para comprender el universo, debes estudiar y entender estas cosas:

- Primero, la Unidad, el Tao, el Gran Tai Chi.
- Segundo, el Gran Dos, las fuerzas del Yin y del Yang.
- Tercero, las Tres Principales Categorías, expresadas como Cielo, Tierra y Hombre, o como cuerpo, mente y espíritu.
- Cuarto, las Cuatro Fuerzas: fuerte, débil, ligero y pesado.
- Quinto, los Cinco Elementos, simbolizados por el agua, el fuego, la madera, el metal y la tierra.
- Sexto, los Seis Alientos: vientos, frío, calor, humedad, sequedad e inflamación, que transforma el clima y los órganos internos.
- Séptimo, los procesos de cambio de repetición de los ciclos.
- Octavo, las Ocho Grandes Manifestaciones: Cielo, Tierra, Agua, Fuego, Trueno, Lago, Viento y Montaña; combinaciones a partir de las cuales se revela la sutil verdad energética de todas las situaciones, tal como se enseña en el I Ching. Al comprender estas cosas, puedes emplearlas internamente para abandonar lo que es viejo y está muerto, y para aceptar de corazón lo que es nuevo y está vivo. Una vez descubierto, este proceso de alquimia interna abre la puerta mística a la inmortalidad espiritual.

62

- ¿Quieres alcanzar el Tao puro? Entonces has de entender e integrar dentro de ti las tres principales energías del universo.
- La primera es la energía de la tierra. Centrada en el vientre, se expresa como sexualidad. Quienes cultivan y dominan la energía física alcanzan la pureza parcial.
- La segunda es la energía del cielo. Centrada en la mente, se expresa como conocimiento y sabiduría. Aquellos cuyas mentes se funden con la Mente Universal también alcanzan la pureza parcial.
- La tercera es la energía armonizada. Centrada en el corazón, se expresa como percepción interior espiritual. Quienes desarrollan la percepción interior espiritual también alcanzan la pureza parcial.
- Sólo cuando realizas las tres - dominio de la energía física, estado de la mente universal y percepción interior espiritual, y las expresas en una vida virtuosa integral, puedes alcanzar el Tao puro.

63

Existen tres capas hacia el universo: En la inferior, Tai Ching, y en la del medio Shan Ching, se requiere la existencia de un obstáculo físico corporal. Quienes no viven constantemente según el Tao moran en ellas. En la capa superior, Yu Ching, sólo existe el Tao: se ha roto la atadura de la forma y lo único que existe es la exquisita danza de la energía de los seres divinos inmortales: quienes desean entrar en Yu Ching han de seguir el Camino Integral. Simplifica la personalidad, fija la energía sexual elevándola, integra el Yin y el Yang en el cuerpo, en la mente y en el espíritu, practica la reflexión antes de la acción, haz que tu conciencia sea una con la ley pura, y descubrirás verdad tras verdad entrarás en el exquisita región superior. Este camino está claramente definido y es muy simple de seguir, aunque la mayoría se pierden en nieblas ideológicas fabricadas por ellos mismos.

64

En la antigüedad, las personas vivían de manera simple y serena. Sensibles a las

fluctuaciones que ocurrían y constantemente, podían adaptarse fácilmente a la energía del día. Actualmente, las personas llevan vidas histéricas e impulsivas. Al ignorar las modificaciones sutiles del Yin y el Yang que influencian todas las cosas, se vuelven confusas, se agotan y se frustran. Sin embargo, incluso hoy día puede uno restaurar la plenitud y claridad de su mente. La forma de hacerlo es mediante el estudio del I Ching. Al igual que el ciclo del día y de la noche, todo es tai chi, que incorpora los movimientos entre el Yin y el Yang. Si no ves los patrones de estos movimientos, estás perdido. Pero si consultas el I-Ching con una mente abierta, empezarás a ver los patrones que subyacen en todas las cosas. Sabiendo que llegará el amanecer, puedes descansar en paz por la noche. Cuando percibes exactamente la fluidez de las cosas, también comienzas a percibir la constancia que se halla tras ellas: el Tao creativo, transformador, ilimitado e inmutable. Ver esto es el grado máximo de educación y de consuelo.

65
La interacción del Yin y del Yang en el seno de la Madre Misteriosa crea la expansión y la contracción de la naturaleza. Aunque todo el universo está creado a partir de esta danza reproductora, no es sino una minúscula parte de su ser. Su corazón es el Corazón Universal, y su mente es la Mente Universal. La función reproductora también forma parte de los seres humanos. Como el Yin y el Yang no están completos dentro de nosotros como individuos, formamos una pareja para integrarnos y dar a luz nueva vida. Aunque la mayoría de las personas pasan toda su vida siguiendo este impulso biológico, esto es también sólo una parte de su ser.

Si seguimos obsesionados con las semillas y los huevos, estamos casados con el fértil valle reproductor de la Madre Misteriosa, pero no con su inconmensurable corazón y con su monte omnisciente. Si deseas unirte a su corazón y a su mente, has de integrar dentro el Yin y el Yang y purificar su fuego clavándolo. Entonces, tendrás el poder de fundirte con el ser total de la Madre Misteriosa. Esto es lo que se conoce como verdadera evolución.

66
La primera integración del Yin y del Yang es la unión de la semilla y del huevo dentro del útero. La segunda integración del Yin y del Yang es la unión sexual del hombre y de la mujer maduros*. Ambos se preocupan de la carne y de la sangre, y todo esto es concebible en este ámbito, pero un día se desintegra y muere. Es solo la tercera integración la que da origen a algo inmortal. En esta integración, un individuo altamente evolucionado se une a las energías sutiles internas del Yin y del Yang bajo la luz de la comprensión espiritual. Mediante las prácticas del Camino Integral purifica su energía espesa y pesada, transformándola en algo etéreo y luminoso.

Esta luz divina tiene la capacidad de penetrar en el poderoso océano de energía espiritual y completar la sabiduría que es el Tao. La nueva vida creada por la integración final es auto consciente pero sin ego, capaz de habitar un cuerpo, pero sin apegarse a él, y está guiada por la sabiduría y no por la emoción. Plena y virtuosa, nunca puede morir.
**En el sentido de haber alcanzado la capacidad reproductora. (N. del T.)*

67
Para realizar los niveles más elevados de la vida, debe uno combinar continuamente

nuevos niveles de Yin y Yang. En la naturaleza, la energía masculina puede encontrarse en fuentes como el Sol y las montañas, y la femenina en fuentes como la Tierra, la Luna y los lagos. Quienes estudien estas cosas, a las que aquí simplemente se aluden, obtendrán beneficios sin límites. Como son necesarias uniones cada vez más elevadas del Yin y del Yang para concebir la vida superior, algunos estudiantes pueden ser instruidos en el arte del aprendizaje dual, en el cual el Yin y el Yang están directamente integrados en la relación sexual del tai chi.

Si el estudiante no es auténticamente virtuoso y la instrucción no es la de un verdadero maestro, el aprendizaje dual puede tener un efecto destructivo. Sin embargo, si la auténtica virtud y la verdadera maestría van juntas, la práctica puede generar un verdadero equilibrio entre las energías espesas y las sutiles del estudiante. De ellos resulta una salud fortalecida, emociones armonizadas, cese de los deseos y de los impulsos y, en el nivel superior, la integración trascendente de todo el cuerpo de energía.

68
En el aprendizaje angélico dual, uno aprende a seguir el Tao. Para acercarte al Tao, necesitarás toda tu sinceridad, parque es elusivo, al revelarse al principio con forma e imagen y disolverse después en la esencia sutil e indefinible. Aunque en sí mismo no ha sido creada, crea todas las cosas. Por no tener sustancia, puede entrar allá donde no hay espacio. Al ejercitarse en el retorno a sí mismo y ganar victorias manteniéndose apacible y entregado, es más blando que ninguna otra cosa y, por ello, supera cualquier cosa dura. ¿Qué te dice todo esto acerca del beneficio de la no acción y del silencio?

69
El enfoque de la sexualidad de una persona es un signo de su nivel de evolución. Las personas no evolucionadas practican la relación sexual ordinaria. Al poner todo el énfasis en los órganos sexuales, descuidan los demás órganos y sistemas del cuerpo. Cualquier energía física acumulada es rápidamente descargada y de igual modo, quedan disipadas y desordenadas las energías sutiles. Es un gran salto hacia atrás. Para aquellos que aspiran a ámbitos superiores de vida, existe un aprendizaje angélico dual. Como cada parte del cuerpo, de la mente y del espíritu anhela la integración del Yin y del Yang, la relación angélica es dirigida por el espíritu y no por los órganos sexuales. Mientras que la relación ordinaria está llena de esfuerzos, el aprendizaje angélico es tranquilo, relajado, silencioso y natural. Mientras que la relación ordinaria une un órgano sexual con otro, el aprendizaje angélico une el espíritu con el espíritu, la mente con la mente y cada célula de un cuerpo con cada célula de otro cuerpo. Culminando no en la disolución, sino en la integración, es una oportunidad para el hombre y la mujer de transformarse y de elevarse mutuamente al reino de la bienaventuranza y de la plenitud. Los métodos sagrados de la relación angélica sólo son enseñados por quien ha realizado en sí mismo la integración total de la energía, y se enseña únicamente a estudiantes que siguen el Camino Integral con profunda devoción, buscando purificar y pacificar a todo el mundo junto con su propio ser.

Sin embargo, si tu virtud es especialmente radiante, es posible abrir un camino hacia el reino sutil y recibir estas enseñanzas celestiales directamente de los inmortales.

70
Los hilos de la pasión y del deseo tejen una red a tu alrededor que te aprisiona. Los

enfrentamientos con el mundo te hacen rígido e inflexible. Tenaz es la trampa de la dualidad. Atado, rígido y atrapado, no puedes tener la experiencia de la liberación. Mediante el aprendizaje dual es posible desenmarañar la red, ablandar la rigidez y desmantelar la trampa. Disolviendo tu energía Yin en la fuente de la vida universal, atrayendo la energía Yang de la misma fuente, dejas detrás la individualidad y tu vida se convierte en naturaleza pura. Libre del ego, viviendo de manera natural, trabajando con virtud, te llenas de inagotable vitalidad y eres liberado para siempre del ciclo de la muerte y del renacimiento. Entiende por lo menos esto: la libertad espiritual y la unidad con el Tao no son dones concedidos al azar, sino recompensas de la propia transformación y evolución conscientes.

71

La transformación hacia la vida eterna es gradual. Y la energía pesada y espesa del cuerpo, de la mente y del espíritu ha de ser primero purificada y elevada. Cuando la energía asciende al nivel sutil, puede buscarse el dominio de sí. Un instructor sabio enseña los poderosos principios de la autointegración solo a aquellos que ya han alcanzado un alto nivel de auto purificación de autodominio. Además, todas las enseñanzas adecuadas siguen la ley de la respuesta a la energía: el método más eficaz es siempre aquel al que responde de manera más armoniosa la energía natural del estudiante. Para uno será apropiado el celibato y el cultivo de sí, para otro, el mayor beneficio resultará de la instrucción dual guiada. Un Maestro con discernimiento determinara el equilibrio adecuado de las Prácticas para cada persona. En cualquier caso, has de saber que todos los maestros y todas las técnicas son sólo transitorios: la verdadera realización procede de la fusión directa del propio ser con la divina energía del Tao.

72

Si deseas obtener mérito y hacerte uno con lo divino, desarrolla entonces tu virtud y extiéndela Hacia el mundo.

Abandona teologías fantasiosas e ideas imaginarias y realiza algún trabajo cotidiano ordinario como la curación. Abandona todo conflicto y lucha. Practica la bondad inquebrantable y la paciencia sin fin. Evita seguir los impulsos y perseguir las ambiciones que destruyen la plenitud de tu mente y te separan del Camino Integral. Nunca te obsesiones con las circunstancias ni renuncies a tener conciencia de ellas. Para dirigir tu mente, has de saber que no existe nada; por tanto, abandona todo apego en la nada.

73

El maestro no puede ayudar al estudiante mientras el espíritu de éste se halle contaminado. La purificación de la contaminación espiritual no es responsabilidad del maestro, sino del estudiante. Aquélla se lleva a cabo ofreciendo al mundo el talento, los recursos y la vida que uno tiene. También, puede un estudiante sano ofrecer su energía pura al maestro y a los ángeles inmortales que lo rodean, y un estudiante disminuido puede proporcionar como mínimo alimentos, vino o servicios. Cuando uno da lo que puede sin refrenarse, quedan rotas las barreras de la individualidad. Entonces ya no es posible decir si es el estudiante el que se ofrece a sí mismo al maestro, o es el maestro el que se ofrece a si mismo al estudiante. Uno ve sólo dos seres inmaculados, que se reflejan el uno al otro como un par de espejos brillantes.

74
Hay quienes extraen su energía de rendir culto a los seres divinos y a las deidades y de meditar sobre ellos.

Si te sientes inclinado a rendir culto, venera entonces los siguientes elementos: Venera al fiero Sol, depósito del Yang, y a la acuosa Luna, depósito del Yin. Venera los centros espirituales de hombres y mujeres, que son angélicos en todo sentido. Venera las Ocho Grandes Manifestaciones: Cielo, Tierra, Agua, Fuego, Trueno, Lago, Viento y Montaña. Venera los sesenta y cuatro hexagramas del I-Ching, que iluminan la armonía subyacente del universo. Por ultimo, venera el Gran Tai Chi en el que están contenidas, equilibradas y basadas todas las cosas.

75
¿Te gustaría liberarte de las regiones inferiores de la vida? ¿Te gustaría salvar al mundo de la degradación y de la destrucción al que parece destinado? Apártate entonces de los movimientos superficiales de masas y ve en silencio a trabajar sobre tu propia conciencia de ser. Si quieres despertar a toda la humanidad, despiértate a ti mismo. Si quieres eliminar el sufrimiento del mundo, elimina todo lo que es oscuro en ti mismo. En verdad, el mayor don que tienes para ofrecer es el de tu propia transformación. Encuentra, pues, a un maestro que sea un ser integral, un faro que extienda su luz y su virtud con ecuanimidad sobre quienes le aprecian y sobre quienes no. Date forma en su molde, báñate en su nutriente irradiación y refléjala al resto del mundo. Llegaras a comprender una verdad eterna: siempre hay un hogar* pacifico para ser virtuoso.

**En el sentido de "estar en casa", reposar en el centro. (N. del T.)*

76
¿Quien puede salvar el mundo?
Tal vez alguien que siga con devoción estas enseñanzas, que aquiete su mente, que ignore todas las divergencias, que desarrolle una elevada conciencia de las verdades sutiles, que funda su virtud con la virtud universal la extienda al mundo sin expectativa de recompensa. Será sin duda el salvador del mundo.

77
La humanidad se hace cada vez mas inteligente, pero es claro que cada día hay más problemas y menos felicidad. ¿Cómo puede suceder esto? Porque inteligencia no es lo mismo que sabiduría. Cuando la sociedad abusa de la inteligencia parcial e *priora la sabiduría holística, sus miembros olvidan los beneficios de una vida sencilla y natural. Seducidos por sus deseos, emociones y egos, se convierten en esclavos de exigencias corporales, lujos, poder, religión desequilibrada y excusas psicológicas. Entonces empieza el reino de las desgracias y de la confusión. Sin embargo, las personas de espíritu superior pueden despertar en tiempos de agitación, para sacar a los demás del lodo. ¿Pero cómo puede uno solo liberar a muchos? Primero, liberando su propio ser. No hace esto elevándose a sí mismo, sino rebajándose a sí mismo. Se rebaja a sí mismo a lo que es simple, modesto y verdadero, integrándolo en sí mismo, llega a ser maestro de la simplicidad, de la modestia de la verdad. Emancipado totalmente de su previa vida falsa, descubre su naturaleza original pura, que es la naturaleza pura del universo. Desprendiendo libre y espontáneamente su energía divina, trasciende constantemente situaciones complicadas y arrastra todo lo que le rodea de nuevo a su unidad integral. Por ser una divinidad viviente, cuando actúa el universo actúa.

78
Existen muchas religiones parciales, y después existe el Camino Integral. Las religiones parciales son intenciones humanas desesperadas y astutas; el Camino Integral es una expresión profunda de la mente universal pura total. Las religiones parciales se basan en la manipulación hipnótica de las mentes subdesarrolladas; el Camino Integral se basa en la libre transmisión de la simple e inmutable verdad natural. Es una realidad total, no una práctica oculta. El Camino Integral se abstiene del fanatismo conceptual, de la vida extravagante, de los alimentos exóticos y de la música violenta. Todo esto perturba la serenidad de la mente y obstruye el desarrollo espiritual. Renunciando a lo que está de moda y aceptando de corazón lo que es sencillo, honrado y virtuoso, el Camino Integral te hace regresar a la esencia sutil de la vida. Adopta sus prácticas y te volverás como él: honrado, simple, verdadero, virtuoso, total. Como ves, en propósitos parciales la propia transformación es siempre parcial. Pero en el desarrollo integral de sí mismo, es posible realizar una metamorfosis completa, trascender tus propias limitaciones emocionales y biológicas y evolucionar hacia un estado superior de ser. Manteniéndote apartado de las sombras y siguiendo este simple camino, te vuelves extraordinario e insondable, un ser de profunda sutileza cósmica. Sobrevives al tiempo y al espacio dándote cuenta de la sutil verdad del universo.

79
Las personas de futuras generaciones que estudien y practiquen la verdad de estas enseñanzas serán bendecidas. Adquirirán la luz sutil de la sabiduría, la poderosa espada de la claridad que corta todo obstáculo y la perla mística de la comprensión que envuelve al universo entero. Alcanzarán la comprensión interior necesaria para percibir la verdad integral del Tao. Siguiendo esta verdad con sinceridad descarnada, se convertirán en ella: totales, valientes, indestructibles, innombrables.

80
El mundo está lleno de maestros iluminados a medias. Extremadamente inteligentes, demasiado sensibles para vivir en el mundo real, se rodean a si mismos de placeres egoístas y otorgan sus grandiosas enseñanzas a los incautos. Haciéndose conocer públicamente de manera prematura, con el propósito de alcanzar algún clímax espiritual, constantemente sacrifican la verdad y se desvían del Tao. Lo que realmente ofrecen al mundo es su propia confusión. El verdadero maestro* entiende que la iluminación no es el fin, sino el medio. Tomando conciencia de que la virtud es su meta, acepta el largo y con frecuencia arduo cultivo que es necesario para alcanzarla. No maquina para convertirse en líder, sino que en silencio sobrelleva cualquier responsabilidad que caiga sobre sí. No apegado a sus realizaciones, ni atribuyéndose nada, guía al mundo entero orientando a las personas que le llegan. Comparte su energía divina con sus alumnos, animándoles, poniéndoles pruebas para fortalecerles, regañándoles para despertarles, dirigiendo las corrientes de sus vidas hacia el océano infinito del Tao. Si aspiras a esta clase de maestría, enraízate en el Tao. Abandona tus hábitos y actitudes negativas. Retuerza tu sinceridad. Vive en el mundo real y extiende tu virtud por él sin excepción en la vida cotidiana. Sé el más autentico padre o madre, el más auténtico hermano o hermana, el más auténtico amigo y el más auténtico discípulo. Respeta humildemente y sirve a tu maestro, y dedica todo tu ser de manera inquebrantable a tu propia evolución. Entonces, alcanzarás sin duda el dominio de ti y serás capaz de ayudar a los demás a hacer lo mismo.

** Como es Sabido, en ingles los sustantivos no tienen masculino femenino por lo tanto, puede entenderse tanto maestro, como maestra. Sin embargo, a lo largo de todo el texto, Brian Walker, cuando utiliza el pronombre, lo emplea alternativamente he o she ("él" o "ella") cuando se refiere al Tao, a los maestros y a los Seres de espíritu superior y a los Seres evolucionados. Por claridad sintáctica, hemos unificado utilizando siempre el masculino. (N. del T.)*

81

Con todas estas palabras, ¿qué se ha dicho? La verdad sutil puede ser señalada con palabras, pero no puede ser contenida por ellas. Toma el tiempo de escuchar lo que se dice sin palabras, de obedecer la ley demasiado sutil para ser escrita, de venerar lo innombrable y de aceptar de corazón lo que no tiene forma. Ama tu vida. Confía en el Tao. Haz el amor con el invisible origen sutil del universo y te darás a ti mismo lo que necesitas. No tendrás que acudir a esconderte en retiros espirituales. Puedes ser un bondadoso y contemplativo eremita justo aquí en medio de todo, sin ser afectado en la esencia, totalmente sostenido y recompensado por tus prácticas integrales. Animando a los demás, dando libremente a todos, despertando y purificando al mundo con cada movimiento y acción, ascenderás al reino de lo divino a plena luz del día. El aliento del Tao habla y quien está en armonía con él lo oye con toda claridad.